生活 养生 精力 工作 精力管理

关注者 76,386 被浏览 28,277,452

# 如何拥有旺盛精力？

圆桌收录 我的早日退休攻略 ›

身边的同学各个精力都很旺盛，也经常熬夜。自己稍微动一下就想睡觉...显示全部












查看全部 1,965 个回答



**呼啦啦**
优质文案 | 个人成长 | 育儿知识 + 关注

298 人赞同了该回答 ›

1、少欲。

不是禁欲，禁欲也有害。适当的有规律释放。

欲望要少，心要清静。

2、尽量多吃肉

有条件就多吃牛羊肉，实在嫌贵就做成牛肉汤、羊肉汤。

3、吃饭只吃7分饱

人在饥饿的时候只有一个烦恼，吃饱了会有很多个烦恼。

在保证身体健康的前提下，要尽量少吃，因为少吃少生欲，欲少了，烦恼就少了，智慧就来了。

4、睡眠要够

睡足不一定要早睡早起，但一定要每天睡眠充足，特别重要。

5、少说话，尽量克制表达欲望。

中医上说寡言养气，寡视养神，寡欲养精。

少说话可养气，少用眼、少看东西可养神，节制欲望则可养精。



## 关于作者

呼啦啦
优质文案 | 个人成长 | 育儿...

| 回答 | 文章 | 关注者 |
| --- | --- | --- |
| 240 | 1 | 2,345 |

关注她 发私信



## 被收藏 66 次

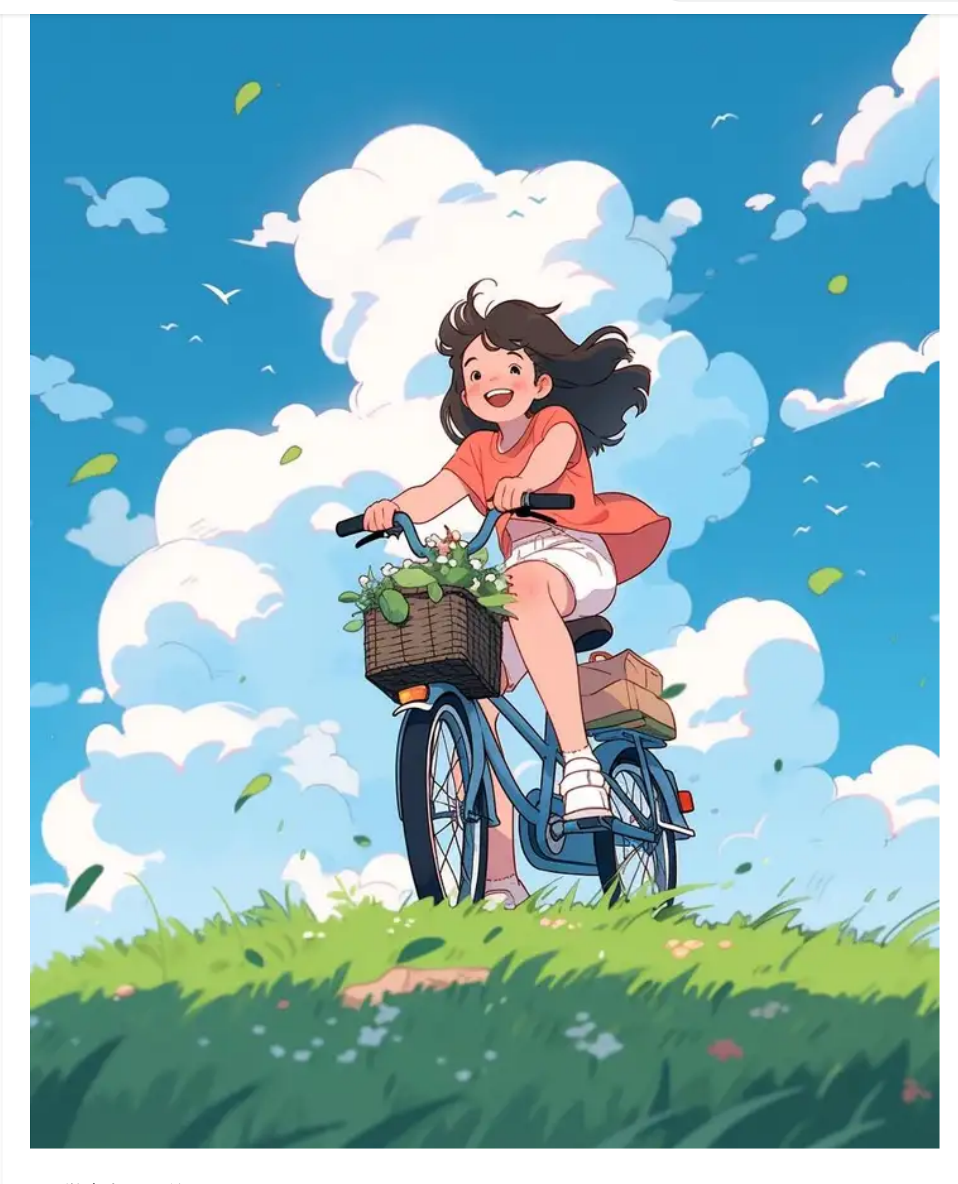
易经 1 人关注
悟光子 创建

收藏夹 0 人关注
向曾老师学习 创建

健康养生 0 人关注
老熊 创建

## 相关问题

如何拥有旺盛精力? 1 个回答



6、做点力量训练

脾主肌肉+，主思虑，你的肌肉丰盈，你想得就会少，内耗就会少。

另外就是要常常拉伸，身体处于放松的状态，精力才会充盈

7、关注当下

只吃眼前饭，只喝眼前水，只做眼前事，只看眼前人，忘记时间。

过去、现在、未来本就一回事，既无大喜，又无大悲，人间极乐。

8、不要长期宅着

无所事事的宅，尤其长期卧床，最耗精气神，实在闲，就多出去溜达溜达，多跟朋友们在一起。

9、除了自己，其他的人少关注。

你关注谁，就是把能量给到谁。

除了自己的事，其他的事都是小事。

10、

墨菲定律:大数据不会骗人，当你刷到这里，点赞留下一句“我很好”，与过去和解，你将越来越顺利!

11、降低自己的兴奋度，心情尽量不大起大落。

如少打游戏、少看短视频、不做白日梦,以减少不必要多巴胺的分泌。

学会深呼吸,日常锻炼至少30 分钟。

12、晒太阳+艾灸。

晒太阳又称为天灸，能量比艾灸要强太多。

有太阳的时候，一定要晒太阳。体寒午时便是火最旺的时候。晒一次，你会感觉全身轻松，心情都变好。没有太阳的时候，适当艾灸。艾灸，是没有太阳的补充。

人阳气足了，情绪就会变好，做事才有动力。

13、不要长时间久坐

坐在电脑旁的，再忙也要记得中途起来做做伸展运动。

14、具有旁观者意识。

以局外人的心态，看待自己所处的环境，就能避免纠结与窘迫。“我是自己与世界的旁观者”，这是顶级的内功心法!!

15、少接触毒人。

哪些是毒人?凡是传播，否定，打压，嘲讽，这些，反驳型人格

16、

告诉你一个秘密，只要你担心别人会怎么看你，他们就能奴役你，只有你再也不从自身之外寻求肯定，那你才能真正成为自己的主人。

17、接纳自己的不完美。

很多事情并不是只有努力了就一定会有结果，其中掺杂了很多复杂的因素，差一点都不行。

所以看开一点，不必强求自己什么都要做到，因为并不是所有的事情都能如愿以偿，也不是所有的事情自己都能做到的。

18、

靠近能量同频的人，即喜欢你、肯定你、欣赏你、陪伴你、珍惜你的人

靠近能量比你高的人，即理解你、包容你、守护你、扶持你、成就你的人。

19、不要看负能量的东西

包括但不限于:gui故事、风格诡异令人恐惧但吸引人的电影、不好的故事。

体弱的人看这些容易魂魄不稳，导致做噩梦、魂不定、神思恍惚，体强的人能量也会有损

20、

21、释怀

让过去都过去，过去的你已经烟消云散，现在的你是崭新的灵魂。

如果过度在意过去的痕迹，就是在浪费。现在请放下过去，对一切好的坏的都释怀。

22、最好的养生方法，是养心。

冯唐说:“如果不想得癌，少得癌，特别是女生，像乳腺癌、卵巢癌、宫颈癌啊，就一定要放开，就是要混蛋一点，内心要强大到混蛋，你得癌的机会就会少一些!”

23、避免内耗，就是不要想太多。

想完这个人的事，接下来再想另外一个人的事情，没完没了，每天都处在内耗中。要一直练习，谁的事情都不想,不要形成内耗。

24、不要嫉妒那些比你好的人

嫉妒这东西，绝大多数时候只是一种误会和偏见，会极大的消耗你的能量。

你想要的不是你真实需要的，你看见的也不是全部。

嫉妒没有道理，只是一种情绪，需要自我消化掉的情绪。

不随意揣测别人的想法，不想一些没发生的事。你要对很多事情不要那么敏感，不要那么着急去做判断。

迟钝一点慢一点，会发现真的会很舒心。我们现在每天接受的信息太多了，如果你很敏感的话，那么真的就会被误导。

26、积极心理暗示，凡事发生必有利于我

即我们相信什么，未来就会发生什么。

很多时候，真正困扰我们的不是事件本身，而是我们对这件事的认知。

一个人有什么样的想法和心态，就会有什么样的行为和结果。

凡事都往好处想，不断给自己加油打气，事情自然会朝着理想的方向稳步迈进。

27、关掉不用的软件

把手机里各类软件的推送功能都关掉吧，只留下电话，短信，微信，就行了，其他的推送信息，只会让你频繁的关注一些无关紧要的事情，还很容易让你分心，长期下去你的效率会变得很低。

28、内核稳定

换句话说就是允许一切发生，专注自身，尊重所有人的生活方式

29、保持这三种心态

1)、没人在意我

2)、我可以不用那么完美

3)、一切问题都有解决办法

30、

心存善念，积累福报，必会好运连连。

❤️感谢你在千千万万个回答中点开了我的，如果觉得不错，记得点赞收藏哦！以后想看的时候，就不怕找不到啦~

图片和文案来自网络，侵删

欢迎关注我 @呼啦啦 ，我们一起精进，成为更好的自己。

编辑于 2025-04-12 15:01・江苏




公众号：张介子笔记 + 关注

告诉你一个顶级养生的方法，我发现越是让人健康的东西越容易遭到封杀，越是让人颓废伤害身体的东西越容易受到推崇。大家且看且珍惜哈

**天涯论坛《顶级养生精华》**

1、人类最顶级的保养不是健身运动，也不是各种保养品，而是少吃，戒色，多睡觉。

2、关注当下，只吃眼前饭，只喝眼前水，只做眼前事，只看眼前人，忘记时间。过去、现在、未来本就一回事，既无大喜，又无大悲，人间极乐。

3、具有旁观者意识以局外人的心态看待自己所处的环境，就能避免纠结与窘迫，使自己是世界的旁观者，这是顶级的内功心法。

4、钝感力加屏蔽力等于人生无敌。不要去窥探别人的生活，也不要去揣测别人的想法，更不要陷在过去忧虑未来。任何使你内耗的人和事，多想一下都没必要，把时间和精力还给自己，在声色名利中守住本心，在世俗目光里信步前行。意思是说：关我屁事加关你屁事，等于岁月静好。因为顶级的能力是屏蔽力，任何消耗你的人和事，多看一眼都是你的不对。

展开阅读全文

▲ 赞同 2016 ▼ 54 条评论 分享 收藏 喜欢


**我是小艾**
擅长情感、数码、个人成长问题 + 关注

**1.**

**吃好:**多吃肉，有条件就多吃牛羊肉，实在嫌贵就做成牛肉汤、羊肉汤。

**2.**

**睡足:**不一定要早睡早起，但一定要每天睡眠充足，特别重要。

**3.**

**锻炼:**前两点做到了，再去适当锻炼，有条件就有无氧结合，没条件就去跑步，也不用太勤，隔一天跑一次就可以。切记，没吃好没睡足不锻炼，散个步就行，否则适得其反。适当足量的运动可以缓解精神压力，

补充一点:吃、睡、运动，一定要形成规律，否则容易造成脾胃失调、内分泌紊乱+，虽然这并不影响你精力充沛，但肯定也不是啥好事。 展开阅读全文

▲ 赞同 1609 ▼ 56 条评论 分享 收藏 喜欢

查看全部 1,965 个回答